

Presentación

Realzar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez ayuda al carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana



Ficha 1

Educación Física

Segundo grado

MI CONDICION Y MI SALUD EN DEPORTE DE INVACION.



**LOGRAR EL
CONOCIMIENTO
CONCEPTUAL
SOBRE LOS
TEMAS DE
ALIMENTACION,
REGLAMENTO Y
JUEGO DE
PELOTA
PUREPECHA Y
ATLETISMO
PISTA Y CAMPO.**

ACCIONES A REALIZAR:

1.- Lee el texto de la segunda diapositiva y después investiga en google los beneficios de:

- CLASIFICACION DE LAS PROTEINAS.
- ALIMENTACION SALUDABLE.
- CONTENIDO DE LOS PRINCIPALES NUTRIENTES EN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.
- QUE ES LA PIRAMIDE ALIMENTARIA.

Apóyate en las siguientes ligas:

<http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

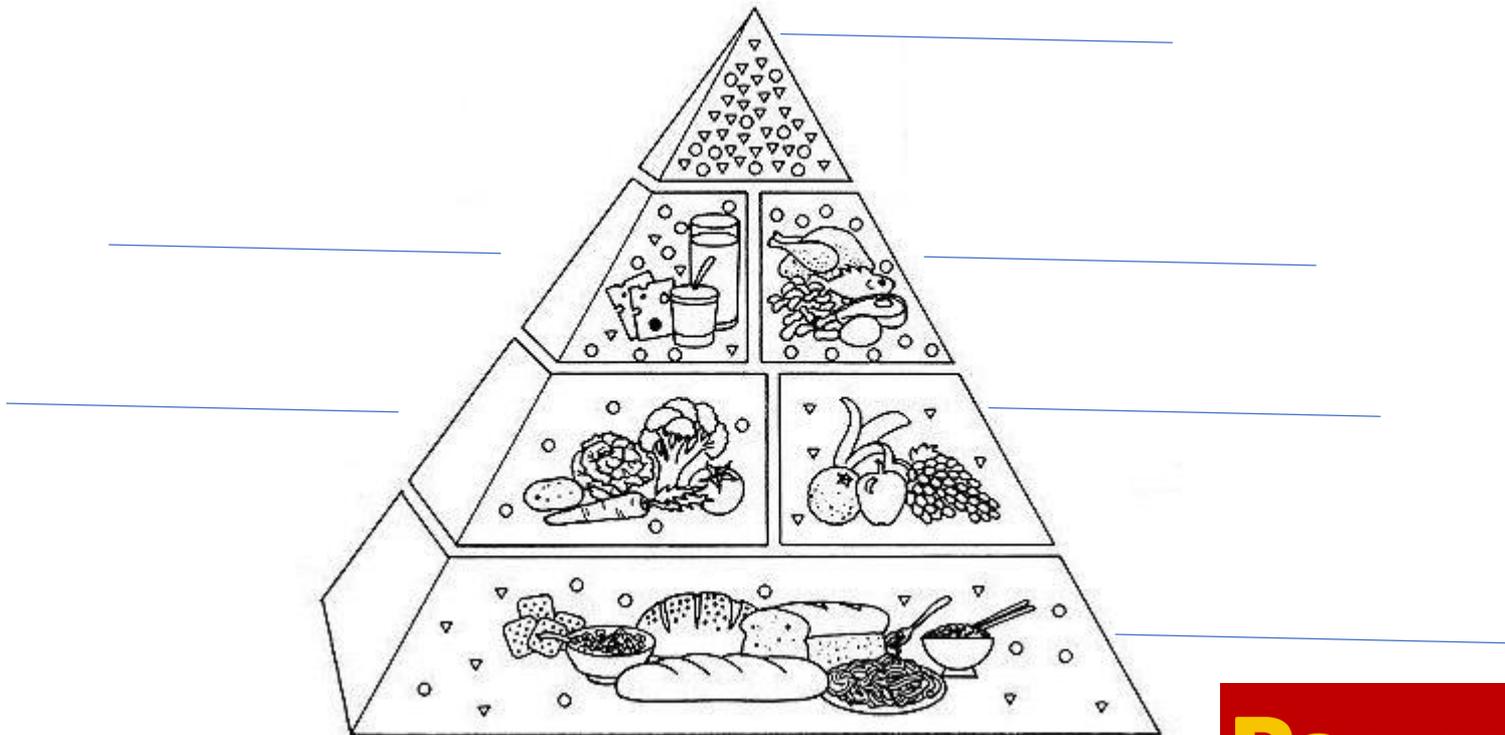
<https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>



Lee. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.
- Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.
- Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Actividad 2. Realizar una pirámide alimentaria describiendo los grupos de alimentos.



Actividad 3 Escribe 5 razones para comer sano y hacer ejercicio en tu vida diaria

	Razones
1	
2	
3	
4	
5	

Una dieta **saludable** debe incluir frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. La comida **saludable**, por lo general, es baja en calorías y alta en nutrientes en comparación con otras comidas, y el **ejercicio físico** regular quema las calorías extras para mantener un **físico saludable**.



“Entrega tus productos al maestro de Educación Física cuando y como te lo indique”